Conexiones rotas, pasos posibles:

habitar las digitalidades, movilidades y brecha

Descripción del taller

Este taller propone un espacio de reflexión colectiva en la intersección entre tecnopolítica y acompañamiento psicosocial. Parte de reconocer que las digitalidades no son herramientas neutras: están atravesadas por relaciones de poder, condiciones materiales desiguales y dinámicas que impactan de manera diferenciada el bienestar, los vínculos y las formas de habitar el mundo.

Desde el enfoque psicosocial, el taller pone en el centro la experiencia vivida: las emociones, los cuerpos y las historias concretas de quienes participan son el punto de partida para analizar fenómenos estructurales como la brecha digital, el extractivismo de datos, la vigilancia, las violencias en línea y la reconfiguración de los cuidados en entornos digitales.

No queremos evaluar cómo usamos la tecnología, sino problematizar críticamente las condiciones en que la habitamos, nombrar lo que nos hace daño y construir colectivamente una cultura digital más justa, cuidada y situada.

El taller funciona de manera autónoma y puede implementarse en distintos contextos organizativos, comunitarios o formativos.

Objetivo general

Reflexionar colectivamente sobre nuestra relación con las digitalidades, sus impactos en el bienestar psicosocial y las alternativas que construimos para habitarlas de manera más justa y cuidada.

Enfoque metodológico

El taller se sitúa desde el acompañamiento psicosocial con perspectiva feminista e interseccional. Esto implica:

- La experiencia subjetiva y emocional es punto de partida legítimo, no dato secundario.

Se trabaja desde la horizontalidad y el cuidado colectivo: la facilitadora forma parte del espacio, no está por encima de él.

- Se reconocen las condiciones materiales y estructurales que determinan el acceso y la experiencia digital: clase, género, territorio, lengua, generación, conectividad.



- No hay respuestas correctas. El objetivo es problematizar y abrir preguntas, no transmitir un contenido cerrado.
- La escucha activa y el cuidado ante lo que emerge son parte integral de la metodología.

Datos generales

Duración: 3 horas

Número recomendado de participantes: entre 6 y 20 personas

Facilitación: Este taller puede ser desarrollado por una sola persona. Si es posible contar con dos personas facilitadoras se recomienda que mientras una persona sostiene la conducción general del grupo y la plenaria; la otra circula entre los grupos pequeños, atiende si algo emerge emocionalmente y apoya en la logística de materiales. Estos roles se pueden alternar según se decida previamente.

Espacio: Un salón o espacio amplio que permita acomodar el trabajo en grupos y tener paredes o superficies donde pegar papelotes.

Sugerencias generales para la facilitación

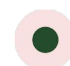
Estas orientaciones aplican a todo el taller y deben ser consideradas antes de comenzar:

Sobre el encuadre y los acuerdos de grupo

- Nombrar desde el inicio que este no es un taller técnico sobre "uso seguro de internet", sino un espacio para pensar juntas cómo vivimos la digitalidad.
- Reafirmar que es un espacio de cuidado mutuo: lo que se comparte en la sala se queda en la sala.
- La facilitadora es parte del grupo y se comparte desde un tono horizontal.

Sobre la brecha como experiencia válida

- Si hay participantes que no tienen acceso regular a internet, o que lo usan de forma muy acotada, validar esto explícitamente desde el inicio: "no tener acceso también es una experiencia que nos interesa y de la que queremos aprender".
- Evitar asumir que todas tienen *smartphone*, conectividad estable o que usan redes sociales cotidianamente.





Sobre la preparación emocional

- Acordar previamente entre el equipo de facilitación un protocolo mínimo ante lo que pueda emerger: ¿hay posibilidad de hacer escucha individual si alguien lo necesita? ¿se puede pausar la agenda si algo lo amerita?
- Tener claridad sobre la diferencia entre acompañar lo que surge y pretender hacer terapia. El taller trabaja en lo colectivo; si algo requiere atención más profunda, es válido nombrarlo y derivar con cuidado.

Sobre la adaptación al contexto

La metodología puede ajustarse según el grupo. Algunas orientaciones generales:

- **Grupos con baja conectividad o zonas rurales:** centrar la reflexión en la brecha como experiencia estructural; adaptar el mapeo para que no asuma uso intensivo de internet.
- **Grupos jóvenes:** enfatizar la dimensión de identidad en redes, algoritmos, presión por la imagen y salud mental.
- **Organizaciones y colectivos:** incluir la reflexión sobre el uso de herramientas digitales en el trabajo colectivo (plataformas privativas como espacio de reunión, datos de integrantes, comunicación interna).
- **Periodistas, activistas, comunicadoras:** incorporar la dimensión de los cuidados digitales y autocuidado organizativo.
- **Personas mayores o con poco acceso previo:** aclarar que no se requiere "saber de tecnología"; apoyar el mapeo con más guía verbal.

Desarrollo del taller

00:00	Bienvenida y llegada al espacio

Duración: 20 minutos

Facilita: 1 persona (conducción general)

Materiales:

- Papelote con cuadro de emociones (preparado con anticipación)
- Etiquetas, stickers o marcadores para que participantes hagan su marca

Desarrollo:

Se da la bienvenida al espacio y se hace una ronda de presentación: nombre, de dónde vienen, expectativas y cómo están llegando. Al presentarse, cada participante pasa a un papelote donde hay un cuadro de emociones y pone una marca en el o los cuadros que correspondan a cómo se siente en este momento.

Una vez que todas han pasado, la facilitadora hace una lectura general del cuadro: ¿qué emociones son más frecuentes? ¿hay algo que nombrar colectivamente antes de comenzar?

Se establece el encuadre del espacio: objetivo del taller, acuerdo de cuidado mutuo y confidencialidad. Se aclara que no es un taller técnico, sino un espacio para pensar juntas.

> *Sugerencia: la facilitadora también se presenta y comparte cómo llega ella. Si hay participantes que mencionan no usar mucho internet, validar esto explícitamente antes de continuar.*

00:20	Mapeo en nuestro día · Sondeándonos

Duración: 30 minutos

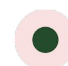
Facilita: 1 persona en conducción; la segunda puede circular para apoyar a quienes tengan dudas sobre qué dibujar

Materiales:

- 3 papelotes con imágenes preparadas: habitación/exterior, computadora, celular
- Plumones de colores o lo que haya para dibujar
- Cinta adhesiva para pegar en la pared

Desarrollo:

Se colocan en la pared o en el piso tres papelotes preparados: uno con el dibujo de una chica en su habitación/escritorio y un espacio en blanco para representar la vida exterior; otro una computadora; y uno más con el dibujo de un celular. En todos hay espacio para dibujar o escribir.





Se pide a las participantes que representen en estos papelotes su día cotidiano, tanto en lo online como en lo offline. La pregunta guía es: ¿qué actividades realizas en internet (redes sociales, mensajes, correos, búsquedas, compras, juegos, trabajo, activismo, etc.) y qué haces cuando no estás conectada?

Se dan aproximadamente 15 minutos para dibujar o escribir. Luego se abren 5 minutos de recorrido silencioso por los papelotes, para que todas puedan ver lo que otras representaron. Finalmente, se abre una reflexión breve en plenaria.

> *Adaptación: si el grupo tiene acceso diferenciado, agregar en los papelotes un espacio para quienes "usan internet solo en momentos específicos" o "a través del dispositivo de otra persona". Para grupos más jóvenes, la pregunta puede enfocarse más en redes sociales; para grupos organizativos, incluir el uso laboral o activista de herramientas digitales.*
>
> *El momento de recorrido silencioso por los papelotes tiene valor en sí mismo: no apresurarlo.*

00:50	**Receso**

Duración: 10 minutos

1:00	**Nosotras en linea · La Caja Opaca**

Duración: 60 minutos (30 min en grupos + 30 min plenaria)

Facilita: 2 personas: una conduce la introducción y la plenaria; la otra circula entre los grupos durante el trabajo pequeño y está atenta a lo que emerge

Materiales:

- Papelotes (uno por grupo para anotar lo que quieran)
- Plumones
- Cinta adhesiva
- Tarjetas o impresión con las preguntas de cada grupo (opcional pero recomendable)

Desarrollo:

El principio de una caja opaca es que sabes qué entra y ves el resultado, pero no puedes ver el proceso. Este ejercicio busca abrir esas cajas: comprender qué está sucediendo dentro, problematizar nuestras historias en lo digital y cómo inciden en nuestra vida *offline*.

Se forman 3 grupos (si son muchas participantes se pueden repetir las preguntas de cada grupo). Antes de comenzar, se recuerda el acuerdo de cuidado colectivo del inicio. Cada grupo trabaja con preguntas distintas:



Grupo 1 · Internet: novedades, necesidades y exclusiones

- ¿Qué novedades nos ha dado internet? ¿Las valoramos críticamente?
- ¿Qué necesidades humanas satisface?
- ¿Es inclusiva, o cuáles son las tensiones que manifiesta?

Grupo 2 · Las condiciones de entrada y las barreras

- ¿Cómo llegaste a internet por primera vez y desde qué lugar lo hiciste? ¿Qué tan diferente fue esa entrada a la de otras personas de tu entorno?
- Internet se nombra a sí mismo como un espacio de conexión e igualdad de posibilidades. ¿Qué barreras concretas —de lengua, de dispositivo, de tiempo, de seguridad— han limitado o condicionado tu forma de habitarla?
- ¿Cómo han cambiado tus formas de relacionarte, cuidar o ser cuidada desde que habitas lo digital? ¿Hay algo que antes hacías o sentías de una manera y ahora lo haces diferente debido a la mediación tecnológica?

Grupo 3 · Lo que transforma y lo que daña

- ¿Qué modos de hacer, pensar, sentir y relacionarnos nos aporta o transforma la digitalidad? ¿Cómo experimentamos ese mundo?
- ¿Nos ha causado daño? ¿De qué forma?
- ¿Qué de lo que pasa en pantalla se queda instalado en tu vida cuando la apagas?

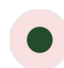
Se dan 30 minutos para el trabajo en grupos. Las personas facilitadoras circulan discretamente entre los grupos, con presencia atenta. Después, se abre plenaria para compartir reflexiones generales.

> *Este es el momento más rico y potencialmente el más movilizador. Las preguntas del Grupo 2 y 3 son más personales y pueden traer experiencias difíciles: violencia digital, acoso, pérdida de privacidad. La facilitadora que circula debe estar preparada para contener si algo emerge.*
>
> *En plenaria, no presionar a nadie a compartir. Se puede abrir con: "¿hay algo que quieran que entre al espacio colectivo?" Si el tiempo de los grupos se extiende por algo importante que esté emergiendo, es válido ajustar la plenaria.*
>
> *El equipo de facilitación debe acordar previamente: ¿hay posibilidad de hacer escucha individual si alguien lo necesita? ¿pueden pausar la agenda si algo lo amerita?*

2:00	**Cuidándonos · ¿Qué cultura digital proponemos?**

Duración: 40 minutos

Facilita: 1 persona en conducción; la segunda puede ir anotando en papelote lo que surge



Materiales:

- Papelotes
- Plumones
- Cinta adhesiva

Desarrollo:

En plenaria, se abre un espacio para construir colectivamente otras formas u opciones posibles para nuestro habitar en internet. Las preguntas guía son:

- ¿Qué otras opciones existen o cuáles podemos desarrollar para tener un equilibrio en el proceso de digitalización de nuestras vidas y nuestra vida/ser integral en lo *offline*?
- ¿Qué estrategias (individuales o colectivas, formales o cotidianas) has desarrollado o visto desarrollar para protegerte, cuidarte o resistir en los espacios digitales?
- ¿Qué faltaría para que esas estrategias fueran más compartidas y sostenibles?

Lo que surge se anota en papelote y queda visible para todas. Al cerrar este momento, se puede hacer una pregunta de compromiso ligero: "¿hay algo concreto que quieran explorar o probar después de hoy?"

> *Si el grupo estuvo muy activo en la Caja Opaca y el tiempo se comprimió, este momento puede acortarse priorizando las dos primeras preguntas. Lo importante es que el taller no cierre solo en el análisis del daño, sino que haya un movimiento hacia lo que construimos.*
>
> *Adaptación: si el grupo viene de un contexto organizativo, las estrategias colectivas pueden tener más protagonismo que las individuales. Si es un grupo con mucha brecha de acceso, la pregunta sobre qué falta puede anclar una reflexión política sobre infraestructura, políticas públicas y derechos digitales.*

2:40	CIERRE Y EVALUACIÓN

Duración: 20 minutos

Facilita: 1 persona; ambas presentes

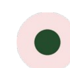
Materiales:

- El mismo papelote de emociones de la bienvenida
- Etiquetas o stickers de un color distinto al de llegada (para diferenciar visualmente el cómo se van)

Desarrollo:

Se retoma el papelote de emociones con el que se abrió el taller. Cada participante pone una segunda marca para expresar cómo se va. Después de que todas han pasado, se abre una ronda verbal breve: cada quien dice una palabra o frase corta de cómo se va.

Se solicita la valoración del taller: ¿qué se llevan? ¿hubo algo que las sorprendió? ¿hubo un cambio entre cómo llegaron y cómo se van?



> *Recomendación: hacer primero la evaluación del taller (valoración de contenido y metodología) y después el cierre emocional, no al revés. Si se hace al final, las personas ya están saliendo y la evaluación queda diluida.*
>
> *Si algo quedó abierto o movilizado, este es el momento para nombrarlo colectivamente y ofrecer, si aplica, información sobre espacios de acompañamiento o seguimiento.*

CRÉDITOS

Propuesta metodológica: Lorena Peralta
Revisión y aportaciones: jes ciacci

Esta propuesta fue desarrollada para el Festival Cine Cómplice, una muestra de cine y un espacio para los cuidados digitales, a cargo de Sursiendo.

